



## HVORDAN KAN BEKYMRINGER HÅNTERES?

Av psykolog, dr. philos Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi, Bergen ©

**Ulike kritiske situasjoner kan gi opphav til bekymringer i ettertid. Det viktigste i slike situasjoner er selvfølgelig at det arbeides for å hindre gjentakelse. Likevel kan noen ganger bekymringer fortsette til tross for forbedring av rutiner og prosedyrer. De råd som følger under har hjulpet andre som bekymrer seg for ulike forhold. Det er viktig å vite at det sjelden er slik at bekymringstanker dempes umiddelbart ved bruk av disse metodene, men at de gjennom gradvis bruk gir økende grad av kontroll med de ubehagelige tankene. Her følger rådene:**

Sett av en tidsbegrenset bekymringstid. Om slike tanker ofte kommer ubedt inn i tankene dine kan du starte med å sette av litt tid daglig (ca 5-10 minutter) hvor du setter deg ned og tenker på disse tankene. Når de dukker opp utenom denne tiden, skal du bare legge merke til at de kommer, som om du betrakter dem fra utsiden, og si til deg selv at du skal vente med å tenke på dem til den tiden du har satt av til dette (bekymringstiden). Tenk på bekymringstanken som en sky som passerer over himmelen. La den passere, du kan bare observere den. Når du setter deg ned for å gå nær tankene i bekymringstiden, kan du finne frem til argumenter for og i mot grunnlaget for din bekymring, altså utfordre den bekymring du har. Du kan også skrive ned bekymringstankene i denne tiden. Det kan flytte dem ut fra hodet og over på papiret. Det er normalt at slike tanker opptrer, men du kan lære deg å ikke holde på dem. Når bekymringstankene avdempes, lar du det gå flere dager mellom hver gang du setter av bekymringstid.

Om du mestrer gjennom å vite mest mulig, søk tilgang på de fakta som finnes, men begrens tiden du bruker til dette til en fast tidsperiode slik som nevnt over. Engasjer deg gjerne i sikkerhetsarbeid om det gir deg mer ro. Be om forklaring på forhold du ikke skjønner.

Tenk "sterke" tanker. Si ting til deg selv som roer deg ned; "Jeg vet hva jeg skal gjøre om noe skjer", "Vi har gode sikkerhetsrutiner". "Jeg kan roe meg ned", "Jeg har ingen grunn til å uroe meg", Ved å bruke slike tanker kan du gradvis dempe uroen som kommer fra bekymringer. Et gammelt godt råd er også å distrahere seg når bekymringstanker kommer, det vil si å gjøre eller tenke noe som ikke samtidig gir plass til bekymringstanker.

En god bok, en film, eller samvær med andre, er gode eksempler på aktiviteter som kan holde tankene borte fra det som skaper uro. Kombinert med tid satt av til å konfrontere deg selv med det som gjør deg urolig kan samlet gi god virkning.

Husk at du i mye av det du gjør har akseptert et visst nivå av usikkerhet. Når du kjører bil, reiser med tog eller fly, går tur i naturen etc., er det aldri slik at du har full kontroll. Vi er alle nødt til å leve med en viss grad av manglende kontroll. Du må stole på at dine ledere og arbeidskolleger er ansvarlige og ikke ønsker at ulykker skal skje og at de av den grunn, som deg, arbeider seriøst for å hindre slike hendelser. Det hjelper å akseptere dette, ikke kjempe mot det.

Det er godt å dele bekymring med andre om den du snakker med ikke bare avviser det du sier. En lyttende arbeidskollega eller familiemedlem, en leder, noen fra bedriftshelsetjenesten (BHT) eller din fastlege kan være til hjelp. Om du uroer deg så mye at det går ut over din funksjonsevne er det viktig at du får mer spesifikke råd enn de som er nevnt her og da kan BHT eller din fastlege hjelpe deg i kontakt med riktig fagperson på land.

Om du kjenner deg urolig i kroppen vil mosjon, rolig musikk og ulike avspenningsmetoder kunne hjelpe deg. Om du ikke kan noen slike metoder så kan du finne informasjon på internett. På Senter for Krisepsykologi sine nettsider under temasider/angst finnes en enkel metode beskrevet ([www.krisepsyk.no](http://www.krisepsyk.no)).

Om du skulle bli svært urolig så kan du vite at om du puster dypt inn gjennom nesen mens du teller rolig til 4-5, holder pusten mens du teller på samme måte, puster rolig ut gjennom munnen (tell igjen) før du etter å ha talt til 4-5 gjentar denne spesielle pusting 4-5 ganger, så vil du automatisk roe ned kroppen. På de nevnte nettsidene (ved å klikke på knappen for behandling) vil du også kunne finne informasjon om metoder som hjelper om din søvn er forstyrret av bekymringstanker. Vi håper at dette er råd du kan nytte, men husk at virkningen av metodene som oftest er avhengig av at du trener på dem og har tålmodighet med deg selv.